GUIA PRÁTICO LET US PLAY

Estratégias para maximizar a atividade física nas aulas de educação física escolar



AUTORES

Caroline Rezende dos Reis

Igor Joaquim Oliveira Silva

Christianne de Faria Coelho-Ravagnani

Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

Atena Editora

Ano 2021

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos
Projeto gráfico
Caroline Rezende dos Reis

2021 *by Atena Editora*

Guia prático LET US Play: estratégias para maximizar a atividade física nas aulas de educação física escolar

Diagramação:	Caroline Rezende dos Reis
Indexação:	Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão técnica:	Christianne de Faria Coelho-Ravagnani Fabricio Cesar de Paula Ravagnani
Organizadores:	Caroline Rezende dos Reis Igor Joaquim Oliveira Siva
Autores:	Caroline Rezende dos Reis Igor Joaquim Oliveira Siva Christianne de Faria Coelho-Ravagnani Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G943 Guia prático LET US Play: estratégias para maximizar a atividade física nas aulas de educação física escolar / Caroline Rezende dos Reis, Igor Joaquim Oliveira Silva, Christianne de Faria Coelho-Ravagnani, et al. - Ponta Grossa - PR, 2021.

Outro autor
Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5983-721-2
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.212212411

1. Atividade física. 2. Jogos. 3. LET US Play. I. Reis, Caroline Rezende dos. II. Silva, Igor Joaquim Oliveira. III. Coelho-Ravagnani, Christianne de Faria. IV. Título.
CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

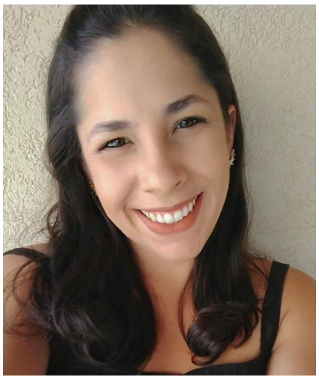
Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

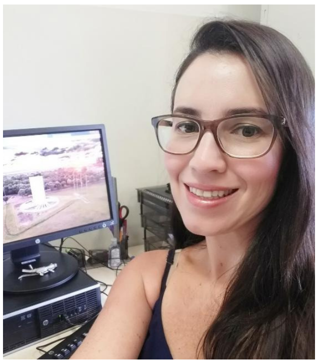
QUEM **SOMOS**



Caroline Rezende dos Reis
Possui graduação em Fisioterapia (Universidade Anhanguera - Uniderp) e mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS).
Currículo Lattes.



Igor Joaquim Oliveira Silva
Possui graduação em Educação Física (UFMT) e mestrado em Educação Física (UFMT).
Currículo Lattes.



Christianne de Faria Coelho-Ravagnani
Possui graduação em Educação Física (UEL), graduação em Nutrição (UNIFIL), mestrado e doutorado em Nutrição Humana Aplicada (USP) e pós-doutorado em Exercise Science (University of South Carolina/USA).
Currículo Lattes.



Fabricio Cesar de Paula Ravagnani
Possui licenciatura plena em Educação Física (Escola Superior de Educação Física de Avaré), mestrado em Educação Física (Universidade Metodista de Piracicaba), doutorado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (UFMS) e pós-doutorado em Ciência do Exercício (University of South Carolina/USA).
Currículo Lattes.

APRESENTAÇÃO

São muitos os benefícios da prática de atividade física na adolescência, alcançados, também, por meio da Educação Física Escolar. Entretanto, nem sempre os estudantes se mostram interessados e motivados para as aulas que, por sua vez, estão cada vez menos ativas.

O objetivo deste **guia prático** é apresentar novas maneiras de organizar e brincar com jogos tradicionais, aplicando os princípios **LET US Play**.

A estratégia **LET US Play** é simples e pode ser utilizada em qualquer contexto prático de atividade física, seja nas aulas de Educação Física, seja em escolinhas de preparação esportiva. Basta identificar e modificar as barreiras primárias para a prática de atividade física, como as filas, a eliminação, o tamanho das equipes, o envolvimento dos participantes, a disposição e a disponibilidade de equipamentos e espaço e as regras dos jogos. O objetivo final é oportunizar maior **tempo** e **intensidade** de prática de **atividade física** durante as brincadeiras.

Quer saber mais?

Então vamos lá!

SUMÁRIO

ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

01

Crianças e adolescentes, com idade entre 6 e 17 anos, devem praticar, no mínimo, **60 minutos de atividade física diariamente**, preferencialmente nos níveis moderado-vigorosos, ou seja, aquelas em que a respiração e os batimentos cardíacos ficam acelerados e é difícil manter uma conversa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Porém, oito a cada dez adolescentes não alcançam essa recomendação. Em outros termos, **80% dos adolescentes do mundo são insuficientemente ativos** (GUTHOLD et al., 2020).

As aulas de Educação Física Escolar podem ser uma alternativa para fomentar a prática cotidiana de atividade física.



A prática insuficiente de atividade física na adolescência é uma lastimável realidade mundial.

É importante que, pelo menos, **50% do tempo** disponível nas aulas de Educação Física Escolar sejam despendidos com **atividades físicas moderado-vigorosas** (CARLSON et al., 2013). Dessa maneira, é imprescindível que o modelo tradicional das aulas seja revisto e, logo, modificado, já que muitas atividades não foram criadas com intuito de estimular a participação ativa e acabam por dificultar o alcance dessa recomendação durante as aulas.

A qualidade e a quantidade de aulas de Educação Física Escolar interferem nos ganhos físicos, motores, cognitivos e sociais dos estudantes. O **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** lista alguns benefícios alcançados com a participação nas aulas de Educação Física:

Aumento dos níveis de atividade física durante as aulas e ao longo do dia;
Melhora do condicionamento cardiorrespiratório;
Melhora da flexibilidade muscular;
Desenvolvimento de habilidades motoras;
Auxílio no controle da composição corporal;
Melhora da saúde mental, com redução dos níveis de ansiedade e depressão;
Favorecimento da socialização e da cooperação entre os estudantes;
Melhora do desempenho acadêmico;
Melhora da função cognitiva e executiva, como planejar, monitorar e realizar tarefas.

Para um maior aproveitamento dos ganhos obtidos com a participação nas aulas de Educação Física, é necessário que:

OS ESTUDANTES

participem ativamente das aulas, conhecendo diferentes modalidades esportivas; não se sintam envergonhados do seu desempenho, pois o professor estará lá para auxiliá-los no desenvolvimento das habilidades motoras necessárias para cada esporte e atividade; respeitem, acolham e ajudem os colegas que tenham dificuldade na execução de alguma tarefa.

O PROFESSOR

busque melhorar a qualidade de suas aulas, quer seja por meio de capacitações formais ou informais, quer seja pela troca de experiências com seus pares; fomente a prática de atividade física durante a maior parte do tempo das aulas, com ações mais desafiadoras e interessantes; discuta sobre saúde e suas determinantes; estimule o envolvimento dos estudantes, promovendo um ambiente mais favorável à prática de atividade física durante as aulas.

Fonte: Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021

Uma estratégia que visa garantir oportunidades iguais para a prática de atividade física, especialmente durante as aulas de Educação Física Escolar, é a **LET US Play** - norteadora deste Guia Prático e tema das próximas seções.

LET US PLAY
DEFINIÇÃO

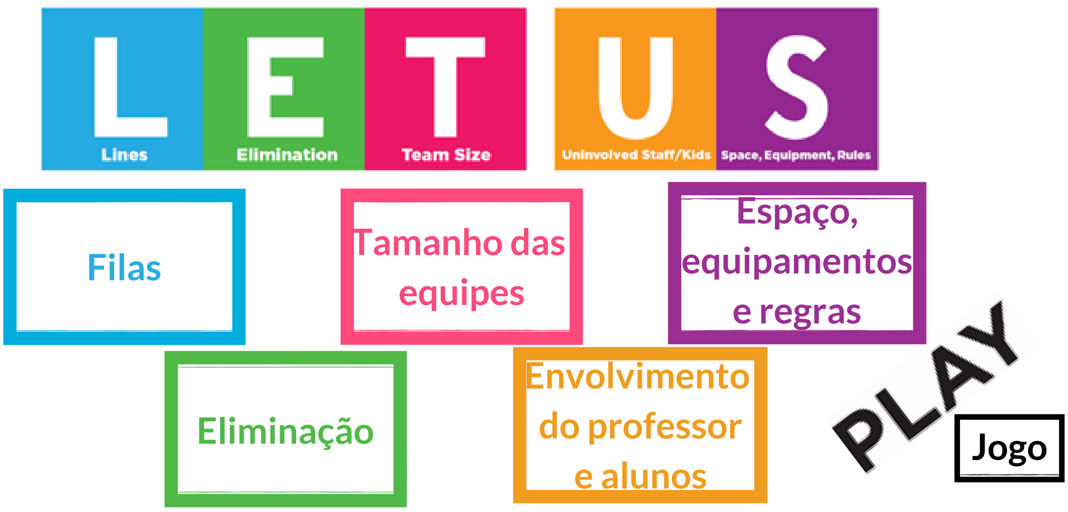
02

A estratégia **LET US Play**, com sua tradução livre "vamos jogar", foi desenvolvida nos Estado Unidos, por Glenn Weaver e seus colaboradores, em 2013.

Destina-se a **maximizar a atividade física**, principalmente aquelas de intensidade moderado-vigorosa, de crianças e adolescentes, propondo a modificação de esportes, brincadeiras e jogos tradicionais em ações livres e direcionadas.

Seus criadores afirmam que ela pode ser usada em diversas configurações, inclusive nas aulas de Educação Física Escolar (WEAVER; WEBSTER; BEETS, 2013).

O nome **LET US Play** é resultado de um acróstico que, além de nomear a estratégia, é a base que a fundamenta:



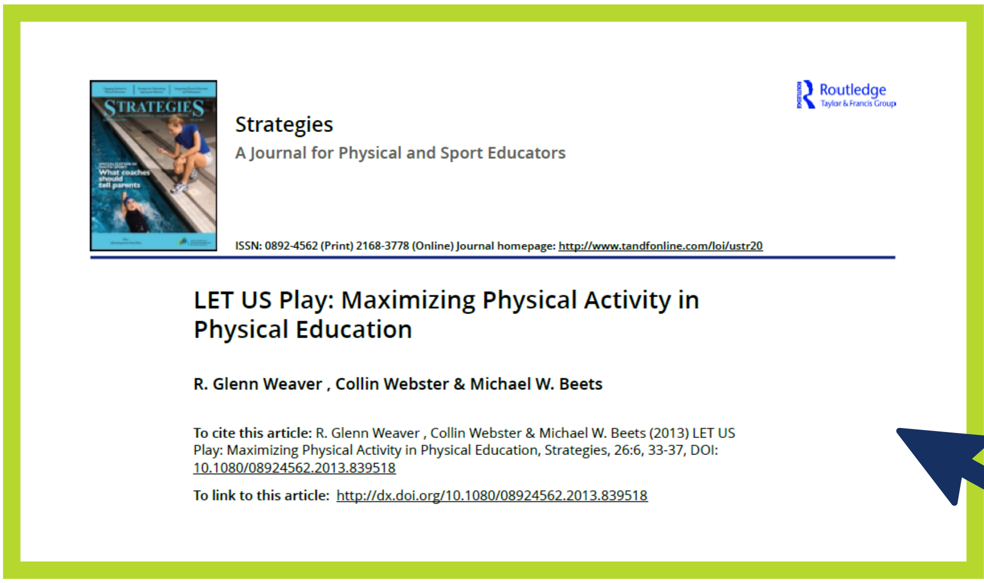
LET US PLAY
A HISTÓRIA

03

Acompanhe a linha do tempo apresentada a seguir e descubra mais sobre a história da estratégia **LET US Play**.

2013

O primeiro artigo publicado acerca da estratégia **LET US Play** é de 2013 e foi conduzido por um grupo de pesquisadores norte-americanos, formado por Glenn Weaver, Collin Webster e Michael Beets. A publicação discorre sobre a aplicabilidade da técnica para **maximização** da **atividade física** durante as aulas de **Educação Física**, além de apresentar os **cinco princípios** que norteiam sua utilização e as possibilidades de modificações das barreiras primárias à prática de atividade física. É possível acessar a publicação clicando na imagem a seguir.


Strategies
A Journal for Physical and Sport Educators
Routledge Taylor & Francis Group
ISSN: 0892-4562 (Print) 2168-3778 (Online) Journal homepage: http://www.tandfonline.com/loi/ustr20

LET US Play: Maximizing Physical Activity in Physical Education

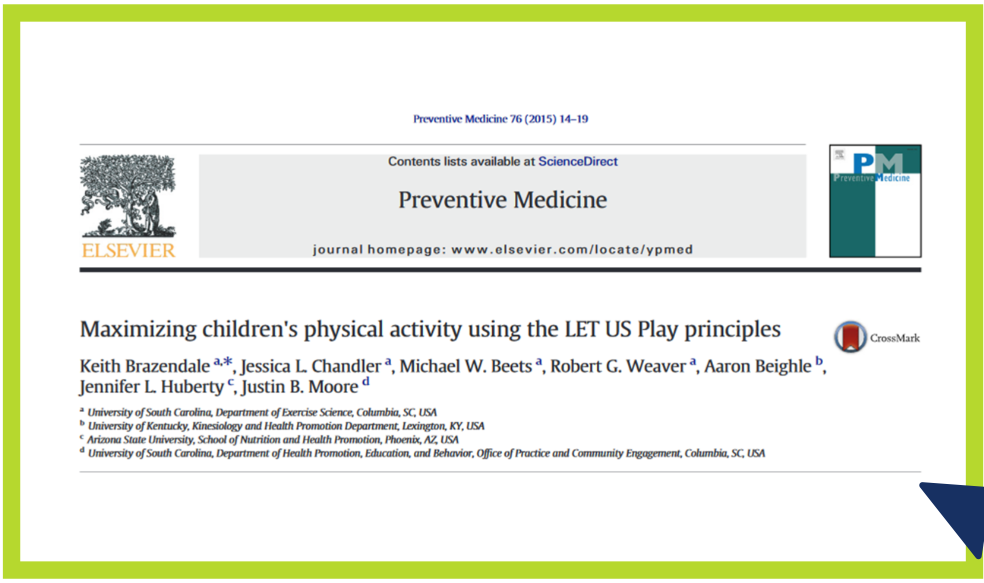
R. Glenn Weaver , Collin Webster & Michael W. Beets

To cite this article: R. Glenn Weaver , Collin Webster & Michael W. Beets (2013) LET US Play: Maximizing Physical Activity in Physical Education, Strategies, 26:6, 33-37, DOI: 10.1080/08924562.2013.839518

To link to this article: http://dx.doi.org/10.1080/08924562.2013.839518

Em 2015, um coletivo de estudiosos, liderado por Brazendale, utilizou os princípios **LET US Play** para modificar brincadeiras tradicionais durante o acampamento de verão do YMCA e comparou-as com a atividade física acumulada pelas crianças. Clicando na imagem a seguir, pode-se conferir o resultado da pesquisa.

2015


Preventive Medicine 76 (2015) 14–19
Contents lists available at ScienceDirect
Preventive Medicine
journal homepage: www.elsevier.com/locate/ypmed

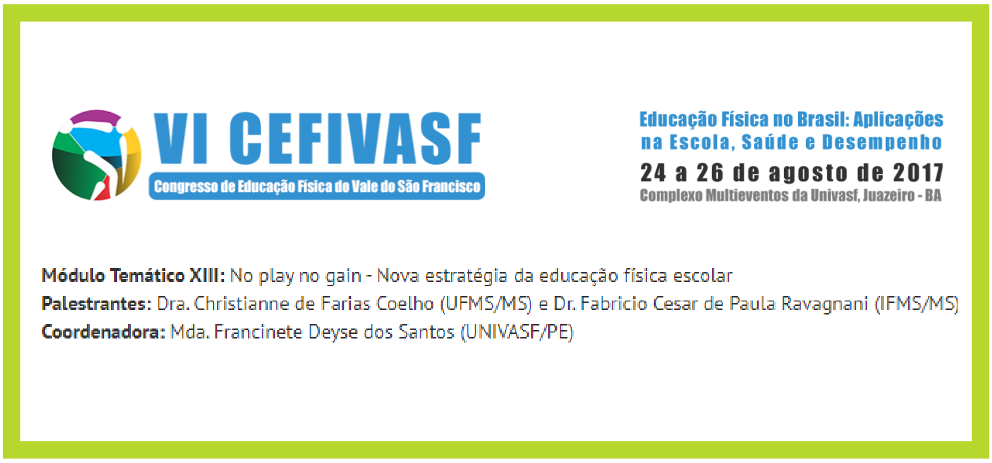
Maximizing children's physical activity using the LET US Play principles

Keith Brazendale [a,*], Jessica L. Chandler [a], Michael W. Beets [a], Robert G. Weaver [a], Aaron Beighle [b], Jennifer L. Huberty [c], Justin B. Moore [d]
[a] University of South Carolina, Department of Exercise Science, Columbia, SC, USA
[b] University of Kentucky, Kinesiology and Health Promotion Department, Lexington, KY, USA
[c] Arizona State University, School of Nutrition and Health Promotion, Phoenix, AZ, USA
[d] University of South Carolina, Department of Health Promotion, Education, and Behavior, Office of Practice and Community Engagement, Columbia, SC, USA

Ainda em 2015, os pesquisadores Coelho-Ravagnani e Ravagnani foram para os Estados Unidos e puderam conhecer a metodologia.

A partir de 2017, a estratégia começou a ser difundida entre profissionais da área de Educação Física no Brasil, por meio de minicursos presenciais, ministrados por Coelho-Ravagnani e Ravagnani. Além da abordagem **LET US Play**, os pesquisadores trataram de temas como recomendações e atual cenário da prática de atividade física para população infantojuvenil e definição de conceitos da área.

2017

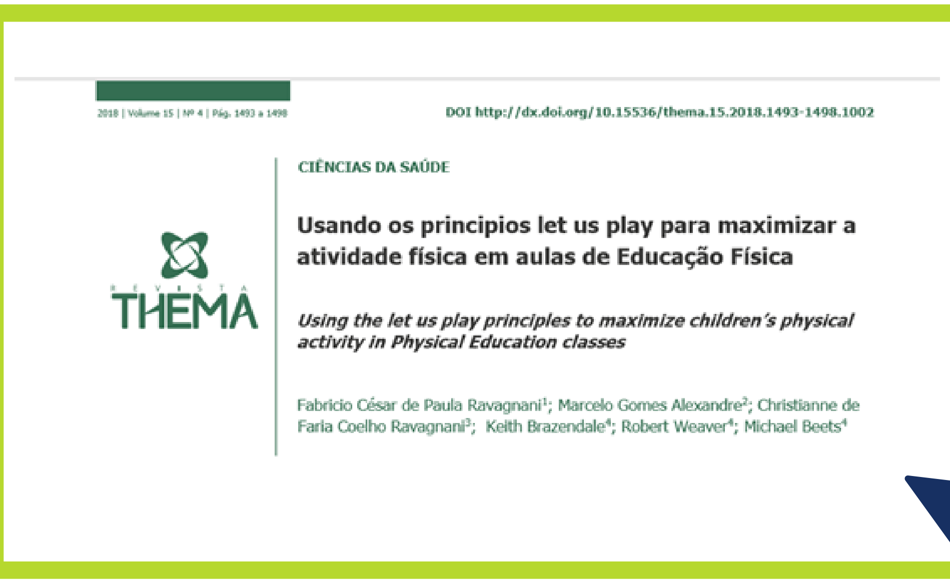

VI CEFIVASF
Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco

Educação Física no Brasil: Aplicações na Escola, Saúde e Desempenho
24 a 26 de agosto de 2017
Complexo Multieventos da Univasf, Juazeiro - BA

Módulo Temático XIII: No play no gain - Nova estratégia da educação física escolar
Palestrantes: Dra. Christianne de Farias Coelho (UFMS/MS) e Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani (IFMS/MS)
Coordenadora: Mda. Francinete Deyse dos Santos (UNIVASF/PE)

2018

Em 2018, a abordagem **LET US Play** foi apresentada em uma **nota científica**, publicada em revista **brasileira**, como uma ferramenta a ser utilizada por professores de Educação Física para maximizar a atividade física dos estudantes durante as aulas. A comunicação pode ser acessada no link a seguir.



2018 | Volume 15 | Nº 4 | Pág. 1493 a 1498

DOI http://dx.doi.org/10.15536/thema.15.2018.1493-1498.1002

REVISTA THEMA

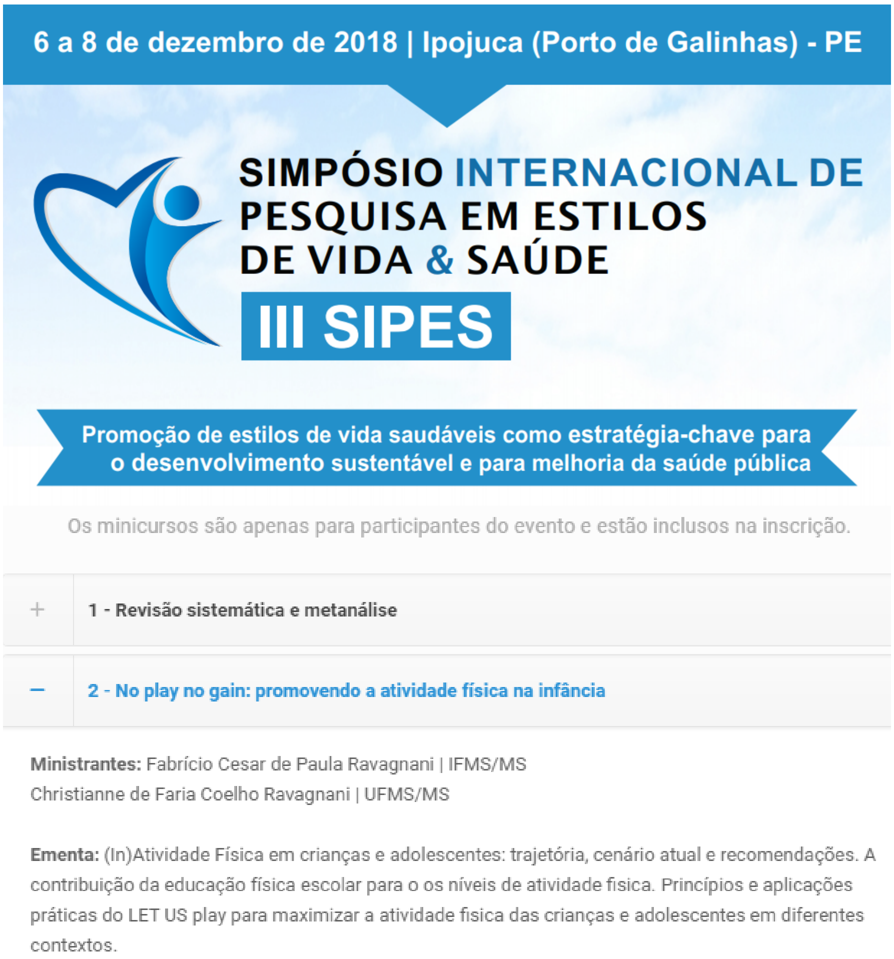
CIÊNCIAS DA SAÚDE

Usando os principios let us play para maximizar a atividade física em aulas de Educação Física

Using the let us play principles to maximize children's physical activity in Physical Education classes

Fabricio César de Paula Ravagnani[1]; Marcelo Gomes Alexandre[2]; Christianne de Faria Coelho Ravagnani[3]; Keith Brazendale[4]; Robert Weaver[4]; Michael Beets[4]

No mesmo ano, foi ministrado um minicurso durante o III Simpósio Internacional de Pesquisa em Estilos de Vida & Saúde, em Ipojuca - PE.



6 a 8 de dezembro de 2018 | Ipojuca (Porto de Galinhas) - PE

SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE PESQUISA EM ESTILOS DE VIDA & SAÚDE

III SIPES

Promoção de estilos de vida saudáveis como estratégia-chave para o desenvolvimento sustentável e para melhoria da saúde pública

Os minicursos são apenas para participantes do evento e estão inclusos na inscrição.

\+ **1 - Revisão sistemática e metanálise**

– **2 - No play no gain: promovendo a atividade física na infância**

Ministrantes: Fabrício Cesar de Paula Ravagnani | IFMS/MS
Christianne de Faria Coelho Ravagnani | UFMS/MS

Ementa: (In)Atividade Física em crianças e adolescentes: trajetória, cenário atual e recomendações. A contribuição da educação física escolar para o os níveis de atividade fisica. Princípios e aplicações práticas do LET US play para maximizar a atividade fisica das crianças e adolescentes em diferentes contextos.

2019

Em 2019, foram **divulgados** os resultados das **primeiras pesquisas** que utilizaram a estratégia **LET US Play** no contexto da **Educação Física Escolar** no Brasil, durante o **XII Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde** - CBAFS.

Resumo

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Let us play: uma possibilidade para educação física escolar

AUTORES

Igor Joaquim Oliveira Silva
Caroline Rezende Reis
Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Fabrício César de Paula Ravagnani

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.
Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Brasil.

CONTATO

costa.igoroliveira@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):46

Resumo: Grande parte dos adolescentes não atinge níveis recomendados de atividade física. Desta forma, estratégias para aumentar o envolvimento dos alunos durante as aulas de Educação Física podem oportunizar o aumento do tempo de prática. Os princípios LET Us Play buscam modificar os jogos tradicionais, maximizando a atividade física nas aulas. O objetivo do presente estudo foi comparar o número de passos dos participantes do curso No Play No Gain durante os jogos modificados de acordo com os princípios do LET Us Play, contra os mesmos jogos com regras tradicionais. Participaram do estudo 39 alunos de diferentes faixas etárias, de ambos os sexos, inscritos nas duas turmas do curso No Play No Gain, na cidade de Porto de Galinhas e Petrolina – PE. Os participantes foram monitorados por pedômetros, fixados na cintura, durante as duas aulas (LET Us Play e tradicional), de vinte minutos cada. Utilizou-se análises descritivas e comparativas por meio de média, desvio padrão e teste t de Student. Observou-se diferença significativa ($p < 0,0001$) no número de passos durante a aula tradicional (954 + 363 passos) e a modificada com os princípios do LET Us Play (1553 + 297 passos). Consequentemente houve aumento no número de passos por minuto entre a tradicional (47,7 + 18,1) e modificada (77,6 + 14,8). Conclui-se que a aplicação dos princípios LET Us Play aumentou o número de passos nas aulas. Portanto sua utilização pode contribuir significativamente com o aumento do tempo em atividade física durante as aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Educação física escolar; Let us play; Atividade física

Resumo

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Maximizando a atividade física nas aulas de educação física utilizando as estratégias LET US Play

AUTORES

Luiz Inácio Gomes dos Santos
Caroline Rezende dos Reis
Fabrício César de Paula Ravagnani

Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul - IFMS - Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.

CONTATO

fabricio.ravagnani@ifms.edu.br

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):391

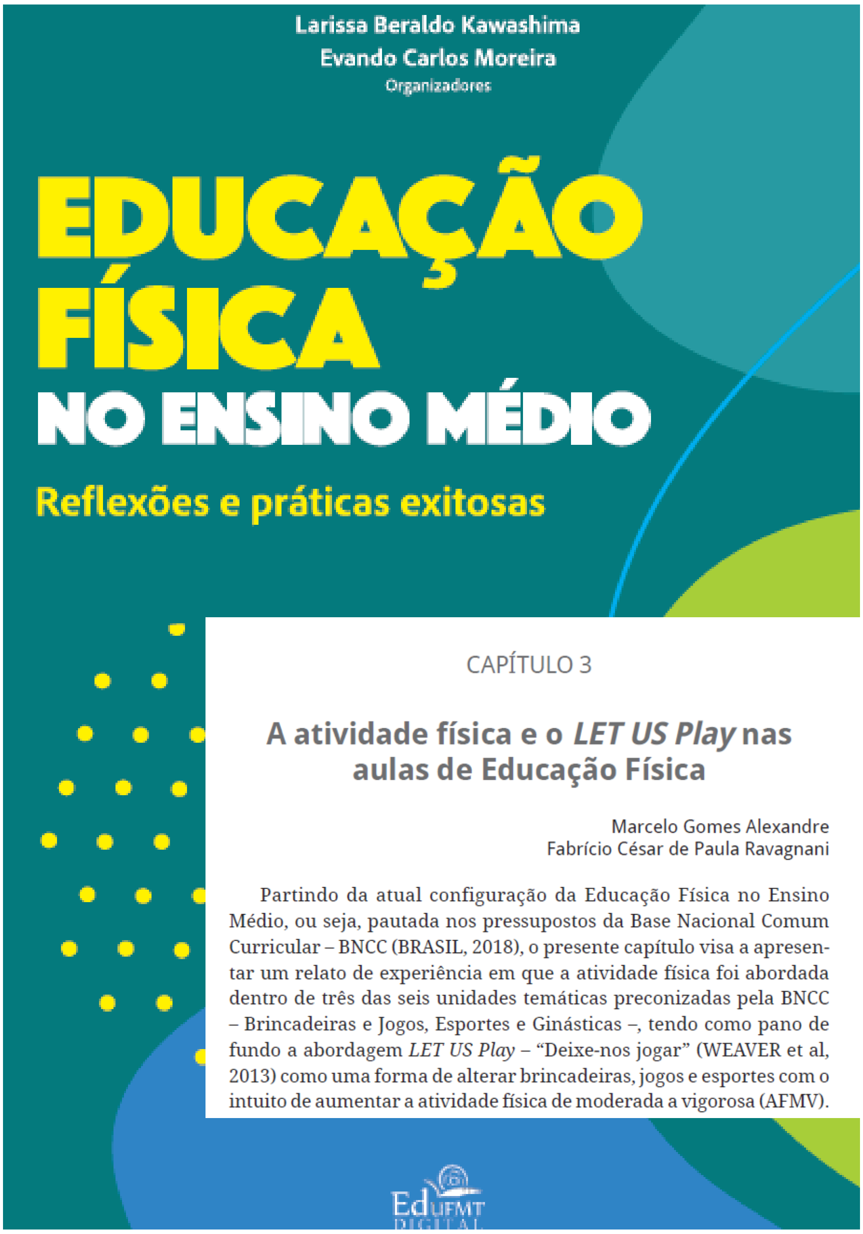
Resumo: O trabalho trata da aplicação dos princípios do *LET US Play* no contexto da Educação Física (EF) escolar no ensino médio integrado, como sugestão de maximizar a atividade física. O objetivo do estudo foi comparar a atividade física de estudantes do ensino médio durante as aulas de EF utilizando os princípios *LET US Play*, com os mesmos jogos com regras tradicionais. A amostra foi composta por 58 adolescentes de ambos os sexos (16 a 19 anos), alunos do sexto semestre do ensino médio integrado do IFMS, campus/CG, inscritos na disciplina de EF (turmas: A, B, C e D). Foi avaliado o IMC (peso em kg / altura cm^2) e número de passos utilizando pedômetro, nas diferentes aulas (tradicional e *LET US Play*). O tempo de cada aula foi de 15 minutos, destes, 5 minutos de aquecimento e 10 minutos de atividade *LET US Play* ou tradicional, distribuídos em dias diferentes. O IMC não apresentou diferença estatística entre as turmas A, B, C e D (NOVA; $P=0,89$). Foi observada diferença ($p < 0,0001$) no número de passos durante a aula tradicional (584,7 ± 93,8 passos) e modificada pelos princípios *LET US Play* (1.161,2 ± 134,7 passos). Conseqüentemente, houve aumento no número de passos por minuto, sendo 39,0±6,3 na aula tradicional e 77,4±9,0, na aula modificada. Conclui-se que a aplicação dos princípios LET US Play aumentou o número de passos dos estudantes durante as aulas.

Palavras-chave: educação física escolar; saúde na escola; pedometria

Apoio: Edial 028/2019 - Propi/IFMS

O primeiro **capítulo de livro** publicado a respeito da aplicabilidade da estratégia **LET US Play** no contexto da **Educação Física Escolar no Ensino Médio**, de autoria de Alexandre e Ravagnani, é de 2020 e consiste em um relato da utilização da metodologia nas aulas de Educação Física, no campus Cuiabá Octayde Jorge da Silva, no Instituto Federal de Mato Grosso.

2020



CAPÍTULO 3

A atividade física e o *LET US Play* nas aulas de Educação Física

Marcelo Gomes Alexandre
Fabrício César de Paula Ravagnani

Partindo da atual configuração da Educação Física no Ensino Médio, ou seja, pautada nos pressupostos da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2018), o presente capítulo visa a apresentar um relato de experiência em que a atividade física foi abordada dentro de três das seis unidades temáticas preconizadas pela BNCC – Brincadeiras e Jogos, Esportes e Ginásticas –, tendo como pano de fundo a abordagem *LET US Play* – "Deixe-nos jogar" (WEAVER et al, 2013) como uma forma de alterar brincadeiras, jogos e esportes com o intuito de aumentar a atividade física de moderada a vigorosa (AFMV).

Nesse mesmo ano, ocorreu a **primeira defesa de mestrado** envolvendo a estratégia. O estudo, elaborado por Silva, teve orientação de Ravagnani e foi desenvolvido no Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso. A pesquisa teve como objetivo contrapor o número de passos, intensidade e satisfação de crianças durante jogos e brincadeiras modificados de acordo com os princípios da **LET US Play** aos mesmos indicadores obtidos durante atividades realizadas com suas regras tradicionais. O estudo concluiu que alterar as regras dos jogos e das brincadeiras tradicionais utilizando os princípios da estratégia **LET US Play aumenta** o tempo em **atividade física** de crianças **durante** as aulas de **Educação Física Escolar** e gera satisfação positiva e percepção de esforço semelhante à dos jogos e das brincadeiras em seu formato tradicional.



PLATAFORMA Sucupira

Dados do Trabalhos de Conclusão

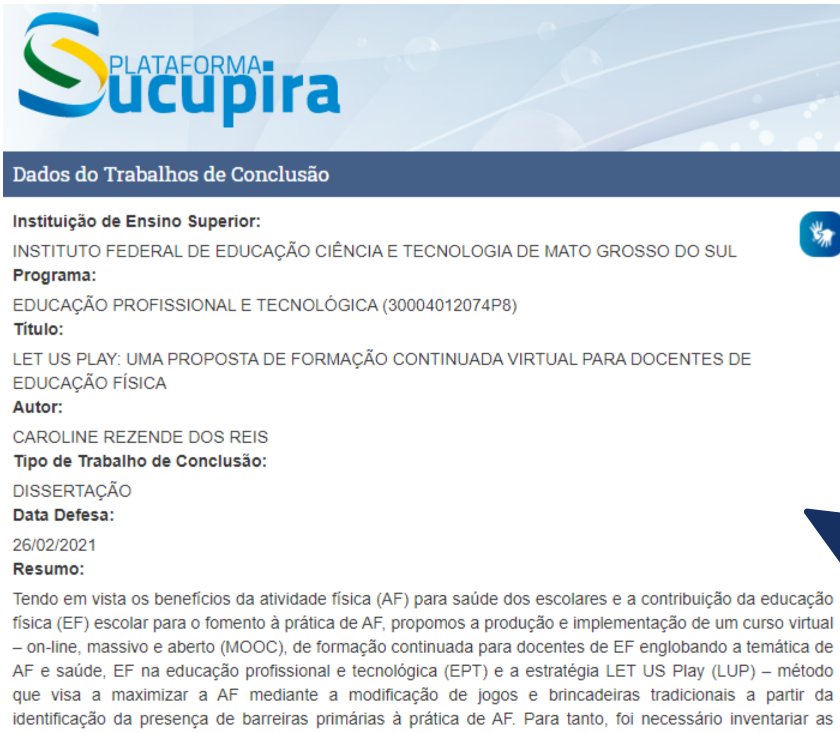
Instituição de Ensino Superior:
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
Programa:
Educação Física (50001019035P0)
Título:
O MÉTODO LET US Play NA MAXIMIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS
Autor:
IGOR JOAQUIM OLIVEIRA SILVA
Tipo de Trabalho de Conclusão:
DISSERTAÇÃO
Data Defesa:
16/03/2020
Resumo:
Grande parte das crianças e adolescentes não atingem os níveis recomendados de atividade física. Diante dos impactos positivos da Educação Física nos níveis de atividade física nessa faixa etária, estratégias para aprimorar os momentos dirigidos destinado à promoção da atividade física, podem ser relevantes para contribuir no aumento das oportunidades de prática e consequentemente elevarem os níveis de atividade física diária dessa população. De forma a atender essas necessidades, desenvolveu-se nos Estados Unidos a estratégia LET US Play, visando maximizar o tempo em atividade de crianças e adolescentes durante os jogos e brincadeira tradicionais. Considerando o impacto positivo das ações no que tange a atividade física

Ainda em 2020, Reis, Coelho-Ravagnani e Ravagnani publicaram um **e-book** abordando a estratégia **LET US Play**, além dos benefícios e das recomendações de atividade física na adolescência.



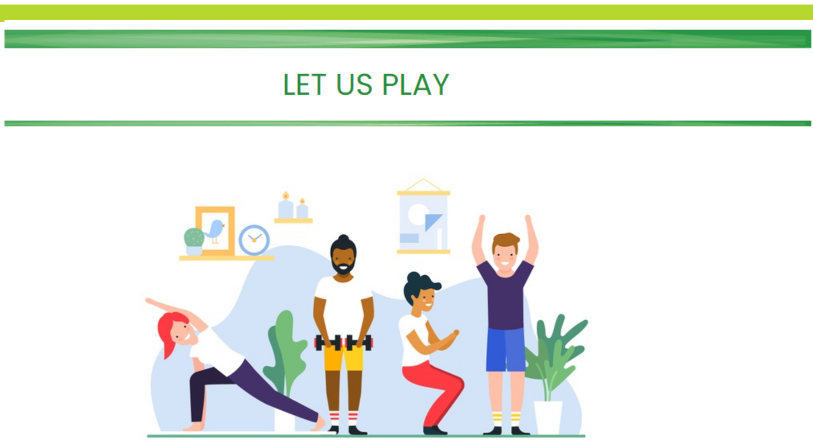
2021

A **segunda defesa de mestrado** sobre o tema **LET US Play** ocorreu em 2021. Junto à dissertação, foi **criado** um **curso on-line** e **gratuito** para **formação** de **professores.** O trabalho foi conduzido por Reis, sob orientação de Ravagnani, no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, e culminou na elaboração deste guia prático, incluindo atividades sugeridas por alguns cursistas.


PLATAFORMA Sucupira

Dados do Trabalhos de Conclusão

Instituição de Ensino Superior:
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MATO GROSSO DO SUL
Programa:
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (30004012074P8)
Título:
LET US PLAY: UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO CONTINUADA VIRTUAL PARA DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Autor:
CAROLINE REZENDE DOS REIS
Tipo de Trabalho de Conclusão:
DISSERTAÇÃO
Data Defesa:
26/02/2021
Resumo:
Tendo em vista os benefícios da atividade física (AF) para saúde dos escolares e a contribuição da educação física (EF) escolar para o fomento à prática de AF, propomos a produção e implementação de um curso virtual – on-line, massivo e aberto (MOOC), de formação continuada para docentes de EF englobando a temática de AF e saúde, EF na educação profissional e tecnológica (EPT) e a estratégia LET US Play (LUP) – método que visa a maximizar a AF mediante a modificação de jogos e brincadeiras tradicionais a partir da identificação da presença de barreiras primárias à prática de AF. Para tanto, foi necessário inventariar as



LET US PLAY
OS PRINCÍPIOS 04

Na seção 02, mostrou-se que a estratégia **LET US Play** está fundamentada em **cinco princípios.** A partir de Weaver, Webster e Beets (2013) e Brazendale et al. (2015), serão apresentados cada um deles e alguns métodos para aplicá-los.

FILAS

A modificação desse item, tão comum em atividades como as estafetas, objetiva manter os alunos mais tempo ativos e menos tempo esperando a vez na fila. O professor pode aplicar esse princípio:



Dividindo o espaço: ao separar um grande jogo em jogos menores, o tempo de espera na fila é reduzido;



Disponibilizando mais equipamentos e aumentando o número de filas: mais filas, porém com um número reduzido de participantes e aumentado de equipamentos. Assim, as filas andarão mais rápido;

Mudando regras: ao invés de esperar na fila, o estudante pode ser desafiado a cumprir uma atividade que o mantenha fisicamente ativo.



ELIMINAÇÃO



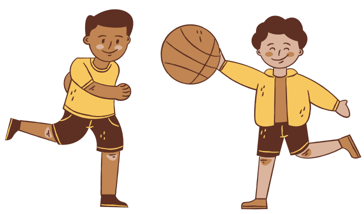
Esse é outro item comum em muitas brincadeiras e que pode reduzir o nível de atividade física dos estudantes. Frequentemente, no método tradicional, quando eliminado, o aluno deve sair da quadra, sentar-se ou ficar parado até a próxima rodada. Para aplicar o princípio da eliminação e reduzir essa barreira, o professor pode:

Dividir o espaço: separar um espaço para o jogo principal e outro para que os demais estudantes permaneçam ativos, realizando atividade diversa, caso sejam eliminados;

Disponibilizar mais equipamentos: com isso, é possível organizar jogos menores e, até mesmo, trabalhar circuitos, com várias estações de atividades diferentes para os estudantes que vão sendo eliminados do jogo principal.

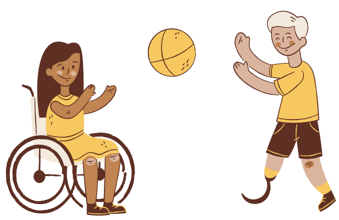
TAMANHO DAS EQUIPES

Equipes muito grandes favorecem o destaque de estudantes mais habilidosos para os jogos, fazendo com que eles permaneçam mais ativos do que os que possuem menos destreza. Este princípio pode ser utilizado:



Dividindo o espaço: várias pequenas equipes, em espaços menores, favorecem a participação de todos os alunos;

Disponibilizando mais equipamentos: se possível, aumente a quantidade de aparelhos para que todos tenham a mesma possibilidade de se manterem ativos.



ENVOLVIMENTO DO PROFESSOR E DOS ESTUDANTES

Entre no jogo você também, professor! Essa é uma das maneiras mais fáceis de manter os estudantes ativos. Quando você vir alunos não empenhados no jogo, pense como modificá-lo para envolver a todos. Aplicar os princípios de filas, eliminação e tamanho das equipes é uma maneira de engajar mais os alunos. Além disso, lembre-se de:





Manter a supervisão ativa: seja dinâmico e movimente-se durante as atividades, pois os estudantes tendem a se inspirar em você;



Focar nos estudantes menos ativos: direcione estímulos verbais e oportunize a participação de todos.

ESPAÇO, EQUIPAMENTOS E REGRAS



Este princípio potencializa e assegura a aplicação dos quatro anteriores e ratifica a utilização da estratégia **LET US Play**. É a caixa de ferramentas do docente.



Modificando o espaço, a disponibilidade de equipamentos e as regras dos jogos e das brincadeiras tradicionais, os estudantes podem ter mais tempo em atividade física moderada e vigorosa durante as aulas de Educação Física.

LET US PLAY
AS EVIDÊNCIAS 05

A **LET US Play** é muito **simples,** e seus **princípios** são **descomplicados** e cabíveis em **qualquer contexto** de prática de **atividade física.** A seguir, serão apresentadas algumas evidências de como a estratégia tem se mostrado promissora.

Brazendale et al. (2015), em seu estudo no acampamento de verão, nos Estados Unidos, perceberam que, ao se **modificarem** os **jogos** tradicionais consoante os princípios **LET US Play**, as crianças conseguiam atingir um **maior** nível de **atividade física** moderado-vigorosa quando **comparado** aos mesmos jogos em sua maneira **tradicional**.

No contexto do Ensino Médio, na rede federal de educação no Brasil, Souza, Reis e Ravagnani (2019) observaram que os adolescentes apresentaram um **aumento** no **número de passos** durante a prática de **jogos modificados** pelos princípios **LET US Play** quando comparado aos mesmos **jogos tradicionais**, durante a aula de Educação Física.

Silva (2020), ao confrontar o número de **passos** de crianças da rede municipal de educação no Brasil durante **jogos tradicionais** com os mesmos jogos utilizando a **LET US Play** durante aulas de Educação Física Escolar, observou que os **jogos modificados** proporcionaram um **incremento** na quantidade de **passos**, indicando, portanto, que **empregar** a **estratégia** pode **maximizar** a **atividade física.**

LET US PLAY
ATIVIDADES MODIFICADAS 06

Doravante, serão apresentados **jogos tradicionais** e possíveis **modificações** baseadas nos **princípios LET US Play.**

Professor, lembre-se:

As adaptações devem ser feitas considerando as possibilidades de cada localidade, tanto de espaço quanto de equipamentos;

Esteja sempre atento à participação e ao envolvimento de todos;

Fomente a inclusão durante as aulas;

Lembre-se de que não é a destreza que está em jogo, mas a cooperação de toda a equipe;

Seja criativo!

PIQUE-COLA

Materiais necessários: nenhum.

Número de participantes: três ou mais.

Objetivo do jogo: "colar" todos os participantes.

Desenvolvimento tradicional: um pegador deve "colar" todos os participantes. Ao ser "colado", o indivíduo deve ficar imóvel até que outro colega o "descole", retornando, então, ao jogo. Quando todos forem "colados", o jogo acaba.

Desenvolvimento LET US Play: vários pegadores devem "colar" os demais participantes. Ao ser "colado", o indivíduo faz polichinelos até que outro colega o "descole", retornando, então, ao jogo. Quando todos forem "colados", o jogo acaba.

Princípios utilizados: eliminação; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

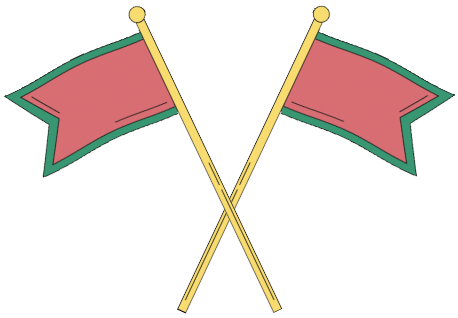


PIQUE-BANDEIRA

- **Materiais necessários:** dois ou mais materiais para serem utilizados como bandeira (cone, colete, bola).
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** pegar a "bandeira" adversária.
- **Desenvolvimento tradicional:** utiliza-se toda a quadra e, em cada uma das extremidades, é colocada uma "bandeira". O jogo é disputado por duas grandes equipes com mesmo número de participantes, cada uma tentando pegar a "bandeira" adversária. O participante que for pego tentando roubar a "bandeira" deverá permanecer imóvel até que um companheiro de equipe o salve, tocando-o. Vence o jogo quem tiver menos participantes presos ou pegar a "bandeira" do oponente.
- **Desenvolvimento LET US Play:** os participantes são divididos em vários minigrupos. O espaço é organizado em minijogos, e são depositadas várias "bandeiras" na extremidade de cada área. O jogo é disputado por duas equipes com mesmo número de participantes, cada

uma tentando pegar as "bandeiras" adversárias. O participante que for pego tentando roubar a "bandeira" deverá retornar ao seu campo para reiniciar o ataque. Vence o jogo a equipe com maior número de "bandeirinhas".

Princípios utilizados: eliminação; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



BASE 4

- **Materiais necessários:** quatro ou mais bambolês e uma bola.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** entrar no maior número de bases.
- **Desenvolvimento tradicional:** uma base é constituída em cada canto da quadra. São formadas duas equipes, uma fica posicionada em fila dentro da área, e a outra se dispersa na quadra, com um jogador no círculo central. O jogador central arremessa a bola em direção ao primeiro da fila, que deverá rebater a bola e iniciar a sua corrida. A equipe dispersa na quadra deverá buscar a bola o mais rápido possível e levar até a pessoa que está no meio. Caso o rebatedor esteja em deslocamento, será eliminado. Caso esteja na base, aguarda o próximo rebatedor devolver a bola para continuar a corrida. Cada volta completa vale um ponto. Após todos rebaterem, as equipes mudam de posição. Vence o time com mais pontos.

Desenvolvimento LET US Play: uma ou mais bases constituídas nos cantos da quadra. São formadas duas equipes, uma posicionada dentro da área, e a outra dispersa na quadra. O professor arremessa a bola em direção ao primeiro aluno, que rebaterá a bola, e toda a equipe deverá correr e entrar no maior número de bases possível (é atribuído um ponto para cada base adentrada por aluno). A equipe dispersa na quadra deverá pegar a bola, e todos da equipe deverão se concentrar no círculo central. Contam-se as pontuações obtidas, e o jogo reinicia com lançamento para o segundo rebatedor. Após todos rebaterem, as equipes mudam de posição. Vence o time que acumular mais pontos.

Princípios utilizados: filas; eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



QUEIMADA

- **Materiais necessários:** uma ou mais bolas.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** "queimar" o adversário.
- **Desenvolvimento tradicional:** o jogo é disputado por duas equipes com mesmo número de integrantes. Delimita-se o campo da batalha ao meio, traçando-se uma linha no centro, denominada fronteira. O jogo consiste em atingir os jogadores adversários com uma bola a ser jogada com as mãos. Quem for atingido será “queimado” e estará eliminado do jogo. O jogador que conseguir segurar a bola deve arremessá-la imediatamente, tentando atingir um jogador oponente. O grupo que eliminar todos os adversários primeiro vence o jogo.
- **Desenvolvimento LET US Play:** os participantes são divididos em vários grupos, delimitam-se diversos campos de batalha com o mesmo espaço, e traça-se uma linha no centro, denominada fronteira. Cada jogador deve tentar atingir o adversário com a bola, a ser arremessada com as mãos. O jogador que não

conseguir segurar a bola e for atingido será "queimado" e passará a integrar a equipe adversária, devendo honrar a camisa do seu novo time. O jogador que conseguir segurar a bola deve arremessá-la imediatamente, tentando atingir um jogador oponente. O grupo que estiver com maior número de integrantes ao final do jogo vence.

Princípios utilizados: eliminação; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



CORRE, COTIA

- **Materiais necessários:** um lenço.
- **Número de participantes:** três ou mais.
- **Objetivo do jogo:** fugir do pegador.
- **Desenvolvimento tradicional:** todos, exceto o pegador, sentam-se no chão, formando um círculo. Com um lenço na mão, o pegador anda em volta do círculo, e os demais cantam a cantiga de olhos fechados: "Corre, cotia, na casa da tia. Corre, cipó, na casa da avó. Lencinho bonito caiu no chão, mocinha bonita do meu coração". Durante a cantiga, o pegador coloca o lenço atrás de um dos jogadores. No final da trova, todos abrem os olhos e, quando o participante escolhido perceber que o lenço está atrás dele, deverá correr atrás do pegador, que tentará ocupar o lugar vago. Se for apanhado antes de chegar ao lugar vazio, o pegador continua nessa função, mas se conseguir dar a volta e ocupar o lugar vago, é o jogador escolhido quem vira o pegador.

Desenvolvimento LET US Play: todos, exceto o pegador, ficam em pé, formando um círculo. Com um lenço na mão, o pegador anda em volta do círculo, e os demais cantam a cantiga de olhos fechados: "Corre, cotia, na casa da tia. Corre, cipó, na casa da avó. Lencinho bonito caiu no chão, mocinha bonita do meu coração". Durante a cantiga, o pegador coloca o lenço atrás de um dos jogadores. No final da trova, todos abrem os olhos e, quando o participante escolhido perceber que o lenço está atrás dele, deve correr atrás de todos os jogadores, no intuito de buscar aliados, que deverão ajudá-lo a pegar os demais. Após todos se tornarem aliados, o jogo recomeça, com o lenço na mão do estudante escolhido anteriormente.

Princípios utilizados: filas; eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



BATATA QUENTE

- **Materiais necessários:** uma bola.
- **Número de participantes:** três ou mais.
- **Objetivo do jogo:** não ter a posse da bola no momento em que a cantiga disser "queimou".
- **Desenvolvimento tradicional:** jogadores sentados, em círculo, passam a bola para o jogador à esquerda, enquanto um colega, que está de costas para o círculo, canta “Batata quente, quente, quente, quente, queimou”. Quando disser "queimou", o participante que estiver com a bola é eliminado. O jogo termina quando restar apenas um jogador.
- **Desenvolvimento LET US Play:** estudantes em pé, em círculo, passam a bola para o colega à esquerda, enquanto o professor canta “Batata quente, quente, quente, quente, queimou”, de olhos fechados. Quando disser "queimou", quem estiver com a bola deve correr para pegar os demais jogadores. Quem for pego torna-se aliado do pegador. O jogo termina quando todos forem pegos.
- **Princípios utilizados:** eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

STOP

Materiais necessários: lápis e papel.

Número de participantes: quatro ou mais.

Objetivo do jogo: responder ao maior número de colunas, no menor tempo.

Desenvolvimento tradicional: organiza-se um quadro com colunas temáticas, como: nome, lugar, objeto, animal, cor, artista, fruta etc. Ao sortear uma letra, cada participante, sentado, deve preencher as colunas com um item cujo nome inicia-se com a letra sorteada. Quem concluir primeiro grita "Stop!", e inicia-se a pontuação da rodada: cada coluna preenchida corretamente vale dez pontos. Porém, se o item se repetir em mais de um quadro, o participante ganha apenas cinco pontos. O participante que somar mais pontos ao final de todas as rodadas vence.

Nome	Lugar	Objeto	Animal	Cor	Pontos
Ana 5	Austrália 10	Anzol 10	Anta 5	Azul 5	35

Desenvolvimento LET US Play: organiza-se um quadro com colunas temáticas, como: nome, lugar, objeto, animal, cor, artista, fruta etc. Os estudantes são organizados em filas de, no máximo, quatro participantes cada, posicionadas a 20m de distância do material. Ao se sortear uma letra, todos os participantes devem correr até o material e preencher uma coluna com um item cujo nome inicia-se com a letra sorteada, retornando ao posicionamento inicial após o preenchimento de cada item. O grupo que concluir primeiro grita "Stop!", e inicia-se a pontuação da rodada: cada coluna preenchida corretamente vale dez pontos. Porém, se o item se repetir em mais de um quadro, o grupo ganha apenas cinco pontos. O time que somar mais pontos ao final de todas as rodadas vence.

Nome	Lugar	Objeto	Animal	Cor	Pontos
Antonella 10	Alemanha 10	Armário 10	Anta 5	Amarelo 10	45

Princípios utilizados: envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



VOLEIBOL

- **Materiais necessários:** bola de voleibol e rede.
- **Número de participantes:** 12 ou mais.
- **Objetivo do jogo:** derrubar a bola no campo adversário.
- **Desenvolvimento tradicional:** jogo simples 6x6. Cada vez que a bola cair na quadra adversária, marca-se um ponto.
- **Desenvolvimento LET US Play:** minijogo de voleibol, com três jogadores de cada lado. Cada vez que a bola cair na quadra adversária, soma-se um ponto.
- **Princípios utilizados:** envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



BASQUETEBOL

Materiais necessários: bola de basquetebol e cesta.

Número de participantes: dez ou mais.

Objetivo do jogo: acertar a cesta adversária o maior número de vezes.

Desenvolvimento tradicional: jogo simples 5x5. Objetivo é acertar a cesta oponente. Os demais estudantes esperam a vez.

Desenvolvimento LET US Play: minijogo de basquete, com três jogadores em cada time. O foco é acertar a tabela ou o aro. Toda vez que isso acontecer, os jogadores deverão tocar na linha de fundo do seu campo de defesa. Não há espera, pois as quadras são desenhadas para que ocorram diversos jogos simultaneamente.

Princípios utilizados: filas; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



HANDEBOL

Materiais necessários: bola de handebol e trave.

Número de participantes: 14 ou mais.

Objetivo do jogo: fazer o maior número de gols.

Desenvolvimento tradicional: jogo simples 7x7 (seis jogadores na linha e um no gol, em cada time). As demais equipes esperam a vez.

Desenvolvimento LET US Play: minijogo de handebol, com três jogadores por time, sendo um jogador posicionado na linha de fundo do campo do adversário. Quando o time consegue lançar a bola para esse jogador, marca-se um ponto. O jogador na linha de fundo poderá se deslocar lateralmente. Além de marcar o ponto, o jogador que passou a bola troca de posição com o jogador que a recebeu. Vence a equipe que marcar mais pontos.

Princípios utilizados: filas; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

ESTAFETA

- **Materiais necessários:** cones.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** deslocar-se o mais rápido possível.
- **Desenvolvimento tradicional:** são formadas duas filas, independentemente do tamanho da turma, distantes de 15m a 20m do cone. Um estudante por vez deverá correr, dar a volta no cone e retornar para fila. O time que terminar primeiro vence.
- **Desenvolvimento LET US Play:** são organizadas filas conforme o número de estudantes da turma, sendo que cada uma deve ter, no máximo, quatro integrantes. Posicionam-se entre 15m e 20m do cone. O primeiro participante inicia a corrida e, ao voltar para a fila, dá a mão para o próximo. Então os dois vão cumprir o percurso juntos. Ao retornarem, dão as mãos ao próximo, até que todos completem a atividade. Vence a fila que terminar primeiro.
- **Princípios utilizados:** filas; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

JOGO DA VELHA

Materiais necessários: lápis, papel, nove bambolês, dez cones ou bolas (cinco de cada cor).

Número de participantes: dois ou mais.

Objetivo do jogo: completar a sequência na horizontal, vertical ou diagonal.

Desenvolvimento tradicional: divididos em duplas, sentados e em posse de uma folha e um lápis, o jogo é disputado marcando um círculo ou "xis", alternadamente. Vence o aluno que formar a sua sequência na diagonal, horizontal ou vertical.

Desenvolvimento LET US Play: são organizadas duplas de filas com, no máximo, quatro jogadores cada. Posiciona-se um jogo da velha (feito com bambolês) entre 15m e 20m de distância. Ao sinal do professor, um aluno de cada fila deverá executar uma tarefa: posicionar a peça da sua equipe no jogo ou retirar a do adversário. O time que formar a sequência horizontal, vertical ou diagonal primeiro vence.

Princípios utilizados: filas; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

JOKEMPÔ

Materiais necessários: nenhum.

Número de participantes: dois ou mais.

Objetivo do jogo: escolher um sinal que vença o adversário.

Desenvolvimento tradicional: sentados, os jogadores simulam "pedra", com a mão fechada; "papel", com a mão aberta; ou "tesoura", com os dedos médio e indicador estendidos. Faz-se a análise de quem venceu: pedra quebra a tesoura; tesoura corta o papel; e papel embrulha a pedra.

Desenvolvimento LET US Play: em pé, as equipes, com no máximo quatro jogadores cada, simulam: "pedra", com salto e queda com braços esticados e pernas abertas, seguido por um grito de "WOW!"; "papel", com os braços abertos em diagonal, um passo a frente e um grito de "SHERCK!"; ou "tesoura", com salto e queda com braços estendidos, uma palma e o grito de "CLAQUETE!". Faz-se a análise de quem venceu: pedra quebra a tesoura; tesoura corta o papel; e papel embrulha a pedra.

Princípios utilizados: envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

ESCRAVOS DE JÓ

Materiais necessários: pedrinhas.

Número de participantes: três ou mais.

Objetivo do jogo: seguir o ritmo da cantiga.

Desenvolvimento tradicional: sentados em roda, cada jogador segura uma pedrinha. Ao ritmo da cantiga, inicia-se a brincadeira: "Escravos de Jó jogavam caxangá. Tira, põe, deixa ficar. Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue, zag. Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue, zag!", passando a pedrinha para a direita com a mão direita e recebendo a do vizinho pela esquerda, com a mão esquerda.

Desenvolvimento LET US Play: em pé e de mãos dadas, formando uma roda, os jogadores se movimentam no ritmo da cantiga: "Escravos de Jó jogavam caxangá (salto para direita). Tira (salto para trás), põe (salto para frente), deixa ficar (semiflexão de joelhos). Guerreiros com guerreiros fazem zigue (salto para esquerda), zigue (salto para direita), zag (salto para esquerda). Guerreiros com guerreiros fazem zi-

gue (salto para esquerda), zigue (salto para direita), zag (salto para esquerda)!".

Princípios utilizados: envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



ARRANCA RABO

Materiais necessários: papel crepom.

Número de participantes: três ou mais.

Objetivo do jogo: arrancar o "rabo" do adversário.

Desenvolvimento tradicional: um pedaço de papel crepom é posicionado na parte detrás da calça de cada estudante. O objetivo é retirar o "rabo" do adversário e preservar o seu. Quem perder o "rabo" sai do jogo. Vence quem estiver com o "rabo" até o final do jogo.

Desenvolvimento LET US Play: um pedaço de papel crepom é posicionado na parte detrás da calça de cada estudante. O objetivo é retirar o "rabo" do adversário e preservar o seu. Quem perder o "rabo" deve proteger quem ainda está com o objeto. Vence quem estiver com o "rabo" até o final do jogo.

Princípios utilizados: eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

ADOLETA

- **Materiais necessários:** nenhum.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** não receber o último tapa no final da cantiga.
- **Desenvolvimento tradicional:** jogadores sentados em roda, com as mãos intercaladas (a mão direita de um sobre a mão esquerda do outro). Durante a cantiga: "Adoleta, le petit, le polá, le café com chocolá. Adoleta, puxa o rabo do tatu, quem saiu foi tu!", vai passando a palma até o final da música. Quem receber a última palma é eliminado.
- **Desenvolvimento LET US Play:** jogadores em pé e em roda, com as mãos intercaladas (a mão direita de um sobre a mão esquerda do outro). Durante a cantiga: "Adoleta, le petit, le polá, le café com chocolá. Adoleta, puxa o rabo do tatu, quem saiu foi tu!", vai passando a palma até o final da música. Quem receber a última palma torna-se pegador, e quem for pego deve auxiliar o pegador principal. O jogo termina quando todos forem pegos.

Princípios utilizados: eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.



MORTO-VIVO

- **Materiais necessários:** nenhum.
- **Número de participantes:** três ou mais.
- **Objetivo do jogo:** acertar o movimento.
- **Desenvolvimento tradicional:** jogadores posicionados uns ao lado dos outros e, ao comando do líder, devem executar o movimento: vivo, ficar em pé; morto, agachar. Ao errar o movimento, o jogador é eliminado. Vence quem permanecer até o fim.
- **Desenvolvimento LET US Play:** jogadores posicionados uns ao lado dos outros e, ao comando do líder, devem executar o movimento: vivo, ficar em pé; morto, agachar. Ao errar o movimento, o jogador torna-se pegador, e quem for pego deve fazer polichinelos até que todos sejam pegos. Vence quem não foi pegador ou quem foi pego menos vezes.
- **Princípios utilizados:** eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

POLÍCIA E LADRÃO

- **Materiais necessários:** nenhum.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** fugir do pegador (polícia).
- **Desenvolvimento tradicional:** a turma é dividida em duas equipes, uma de pegadores (polícia) e outra de fugitivos (ladrões). O objetivo da polícia é capturar os ladrões e levá-los a um lugar definido previamente (cadeia), onde ficarão sentados. O objetivo dos ladrões é resgatar os presos, tocando a mão deles.
- **Desenvolvimento LET US Play:** a turma é dividida em duas equipes, uma de pegadores (polícia) e outra de fugitivos (ladrões). O objetivo da polícia é capturar os ladrões e levá-los a um lugar definido previamente (cadeia), onde ficarão fazendo polichinelos. O objetivo dos ladrões é resgatar os presos, tocando a mão deles.
- **Princípios utilizados:** eliminação; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

TIRAR E COLOCAR

- **Materiais necessários:** cones.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** colocar o maior número de cones dentro do círculo.
- **Desenvolvimento tradicional:** a turma é dividida em duas equipes enfileiradas. O primeiro de cada fila deve correr e posicionar um cone no círculo central da quadra, retornar ao final da fila, passando a vez para o próximo. Vence o time que colocar mais cones.
- **Desenvolvimento LET US Play:** a turma é dividida em duas equipes dispersas na quadra. Os integrantes devem: acertar a cesta do basquete e marcar um gol de handebol ou futsal para poderem colocar o cone do seu time no círculo central ou retirar o cone adversário. Vence o grupo que depositar mais cones.
- **Princípios utilizados:** filas; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

NUNCA TRÊS

- **Materiais necessários:** nenhum.
- **Número de participantes:** quatro ou mais.
- **Objetivo do jogo:** fugir do pegador.
- **Desenvolvimento tradicional:** estudantes, em duplas, sentados na quadra. Tem-se um pegador e um fugitivo. O fugitivo deve posicionar-se ao lado de uma dupla, formando um trio. Um dos integrantes da dupla original transforma-se no novo pegador, enquanto o pegador torna-se o novo fugitivo. As duplas permanecem imóveis no decorrer da atividade.
- **Desenvolvimento LET US Play:** estudantes, em duplas, correndo na quadra. Tem-se um pegador, que deve segurar a mão de uma dupla, formando um trio. O integrante da ponta oposta torna-se o novo pegador e sai à procura de outra dupla.
- **Princípios utilizados:** envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

QUEM PEGA PRIMEIRO

- **Materiais necessários:** cones.
- **Número de participantes:** dois ou mais.
- **Objetivo do jogo:** pegar o cone primeiro.
- **Desenvolvimento tradicional:** jogadores, em duplas, sentados de frente uns para os outros, com o cone no centro da dupla. O líder dará comandos e, quando disser "pega", quem pegar o cone mais rápido marca um ponto. Exemplo: mãos na cabeça, mãos na barriga, mãos nos pés, "pega".
- **Desenvolvimento LET US Play:** jogadores, em duplas, em pé, de frente uns para os outros, de 10m e 20m de distância do cone. O líder dará comandos e, quando disser "pega", quem correr e pegar o cone mais rápido marca um ponto. Exemplo: polichinelos, burpees, saltitos, "pega".
- **Princípios utilizados:** envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

AULA TEÓRICA

- **Materiais necessários:** carteiras, bolas suíças e bolas para arremesso.
- **Número de participantes:** dois ou mais.
- **Objetivo do jogo:** apresentação de conteúdo teórico.
- **Desenvolvimento tradicional:** aula expositiva, com estudantes sentados.
- **Desenvolvimento LET US Play:** aula expositiva e dialogada, com estudantes sentados em bolas suíças, com dinâmica de troca de posições e arremessos.
- **Princípios utilizados:** envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

Atividade sugerida pelo professor Guilherme Alves Grubertt durante o curso LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar.

ATIVIDADE RÍTMICA

- **Materiais necessários:** aparelho de som.
- **Número de participantes:** três ou mais.
- **Objetivo do jogo:** memorizar o movimento.
- **Desenvolvimento tradicional:** professor solicita que cada estudante crie um movimento simples, em dois tempos, e elege um estudante para iniciar a dinâmica. O próximo terá que repetir o movimento do colega e acrescentar um e, assim, sucessivamente. Os demais estudantes tentam memorizar todos os movimentos apresentados até chegar sua vez.
- **Desenvolvimento LET US Play:** o professor instrui que os estudantes realizem step touch com palmas. Um estudante realiza um movimento, todos reproduzem e retornam ao step touch. Outro estudante repete o primeiro movimento e acrescenta um, todos repetem e, assim, sucessivamente. A atividade se reinicia com uma música mais acelerada, e todos reproduzem a mesma sequência coreográfica.
- **Princípios utilizados:** filas; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

Atividade sugerida pela professora Dayani Silva da Cruz durante o curso LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar.

FUTSAL ADAPTADO

- **Materiais necessários:** bola de futsal, trave e vendas.
- **Número de participantes:** dez ou mais.
- **Objetivo do jogo:** fazer gol.
- **Desenvolvimento tradicional:** futsal 5x5, com estudantes vendados. Quem está fora do jogo guia quem está jogando. O time que perder é substituído.
- **Desenvolvimento LET US Play:** vários minijogos de futsal 3x3 em duplas e sem goleiro, com um jogador de cada dupla vendado. A cada cinco minutos é realizado o rodízio da venda.
- **Princípios utilizados:** filas; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

Atividade sugerida pela professora Keila de Oliveira Diniz durante o curso LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar.

TSINE

- **Materiais necessários:** nenhum.
- **Número de participantes:** três ou mais.
- **Objetivo do jogo:** manter a posição inicial.
- **Desenvolvimento tradicional:** os estudantes deitam-se de bruços, com os braços entrelaçados. Chega, então, a outra equipe que, fazendo-lhes cócegas, puxando-os pelos braços e usando um pouco de força, tenta fazer com que se virem e se soltem. Os que não resistem e se soltam saem do jogo.
- **Desenvolvimento LET US Play:** os estudantes são organizados em equipes. Uma equipe deita-se de bruços, com os braços entrelaçados. Chega, então, a outra equipe que, fazendo-lhes cócegas, puxando-os pelos braços e usando um pouco de força, tenta fazer com que se virem e se soltem, tirando-os, um a um, dessa posição. Aqueles que não resistem e se soltam trocam de equipe.
- **Princípios utilizados:** eliminação; tamanho das equipes; envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

Atividade sugerida pela professora Catia Silvana da Costa durante o curso LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar, baseada na obra "Jogos e brincadeiras na cultura Kalapalo", de Herrero e Fernandes (2010).

ALONGAMENTO INICIAL

Materiais necessários: nenhum.

Número de participantes: dois ou mais.

Objetivo do jogo: preparar o corpo para a atividade prática.

Desenvolvimento tradicional: estudantes, em círculo, realizam o alongamento orientados pelo professor.

Desenvolvimento LET US Play: estudantes dispersos na quadra. O professor faz um comando de posição (linha da quadra) e do alongamento a ser realizado. Então os estudantes correm até a posição anunciada e realizam o movimento solicitado.

Princípios utilizados: envolvimento do professor e dos estudantes; espaço, equipamentos e regras.

Atividade sugerida pelo professor Luís Eduardo Moraes Sinésio durante o curso LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

07

Este guia prático reuniu uma série de propostas de atividades modificadas de acordo com os princípios **LET US Play**, além do histórico da estratégia. Pôde-se perceber que a **LET US Play** é, de fato, um conjunto de táticas simples e de fácil utilização, aplicáveis aos mais diversos contextos de prática de atividade física, como escolas, treinos e brincadeiras na rua.

É consenso que todo minuto de prática de atividade física contribui para a promoção e a manutenção das condições de saúde. Entende-se que a atividade física não é capaz de curar todas as enfermidades, porém ela é a chave para o desenvolvimento de hábitos de vida mais saudáveis, com consequente redução de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

Sugere-se que, ao planejar e desenvolver as aulas, o professor tenha em mente:

1 - Os alunos precisam estar envolvidos em atividade física moderado-vigorosa, pelo menos, 50% do tempo da aula.

2 - Jogos e brincadeiras tradicionais não foram pensados para aumentar o nível de atividade física e envolver todos os estudantes.

3 - A utilização dos princípios da estratégia LET US Play é uma solução viável e econômica para aumentar o nível de atividade física dos estudantes.

4 - É possível incluir todos os estudantes nas atividades, por meio de mudanças simples, conforme os princípios LET US Play.

5 - Os estudantes tendem a imitar o professor. Portanto, participe dos jogos junto com eles.

6 - Quando vir estudantes pouco participativos, pense como modificar o jogo para estimular a atuação deles.

7 - A carga horária da aula é pequena. Contudo o professor pode despertar o interesse dos estudantes por hábitos de vida mais saudáveis durante os encontros.

8 - É necessário conversar sobre atividade física e saúde com os estudantes.

9 - É importante conversar com outros professores. A interdisciplinaridade pode contribuir para o estímulo ao desenvolvimento de hábitos saudáveis.

10 - O professor deve incluir toda a comunidade escolar nas práticas de atividade física e, se possível, estendê-las aos pais ou responsáveis pelos estudantes.

11 - Caso tenha interesse, realize o curso "LET US Play: maximização da atividade física na Educação Física Escolar", gratuitamente (link aqui).

12 - O professor pode e deve contribuir para o fomento à prática de atividade física e a disseminação da estratégia LET US Play!

REFERÊNCIAS

08

ALEXANDRE, M.G.; RAVAGNANI, F.C.P. A atividade física e o LET US Play nas aulas de educação física física. In: **Educação Física no Ensino Médio:** reflexões e práticas exitosas. Cuiabá: EdUFMT Gital, 2020. Disponível em: https://www.edufmt.com.br/product-page/educa%C3%A7%C3%A3o-f%C3%ADsica-no-ensino-m%C3%A9dio-reflex%C3%B5es-e-pr%C3%A1ticas-exitosas. Acesso em: 12 jul. 2021.

BRAZENDALE, K. et al. Maximizing children's physical activity using the LET US Play principles. **Preventive Medicine**, [s. l.], v. 76, p. 14-19, jul. 2015. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743515000833?via%3Dihub. Acesso em: 12 jul. 2021.

CARLSON, J.A. et al. State policies about physical activity minutes in physical education or during school. **Journal of School Health**, [s. l.], v. 83, n. 3, p. 150-156, mar. 2013. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12010. Acesso em: 12 jul. 2021.

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. **The Lancet Child Adolescent Health**, Londres, v.4, p. 23-35, jan. 2020. Disponível em: https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext. Acesso em: 12 jul. 2021.

HERRERO, M.; FERNANDES, U. (orgs.). **Jogos e brincadeiras na cultura Kalapalo**. Fotografias da expedição de Haroldo Palo Junior. São Paulo: Edições SESC, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 12 jul. 2021.

RAVAGNANI, F.C.P. et al. Usando os princípios LET US Play para maximizar a atividade física em aulas de educação física. **Revista Thema**, Pelotas, v. 15, n. 4, p. 14-19, 2018. Disponível em: http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1002. Acesso em: 12 jul. 2021.

REIS, C.R. **LET US Play: uma proposta de formação continuada virtual para docentes de educação física**, 2021. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2021. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.xhtml?popup=true&id_trabalho=10508259. Acesso em: 12 jul. 2021.

REIS, C.R.; COELHO-RAVAGNANI, C.F; RAVAGNANI, F.C.P. **LET US Play: estratégias para maximizar a atividade física nas aulas de educação física escolar.** Campo Grande: Vez e Voz, 1 ed., 2020, 51p. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/582243. Acesso em: 12 jul. 2021.

SANTOS, L.I.G.; REIS, C.R.R.; RAVAGNANI, F.C.P. Maximizando a atividade física nas aulas de educação física utilizando as estratégias LET US Play. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 24, suppl. 1, p. 46. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14171/10989. Acesso em: 12 jul. 2021.

SILVA, I.J.O. LET US Play: uma possibilidade para educação física escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 24, suppl. 1, p. 46. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14171/10989. Acesso em: 12 jul. 2021.

SILVA, I.J.O. **O método LET US Play na maximização da atividade física em crianças.** 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2020. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.xhtml?popup=true&id_trabalho=10285721. Acesso em: 12 jul. 2021.

WEAVER, R.G.; WEBSTER, C.; BEETS, M.W. LET US Play: maximizing physical activity in physics education. **Strategies**, [s. l.], v. 26, n. 6, p. 33-37, nov/dez 2013. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.2013.839518. Acesso em: 12 jul. 2021.

GUIA PRÁTICO

LET US PLAY

Apoio:

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO

UFMS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL

Estic
Grupo de Pesquisa em
Educação, Saúde, Tecnologia,
Inovação e Cultura

pensare